

Nature's Best enthüllt die versteckten Herzvorteile von Omega-3

London (ots/PRNewswire) -

- **Omega-3 reduziert das Herzinfarktrisiko bei Patienten mit Vorhofflimmern nachweislich um 15%**
- **Die Behandlung des Triglyceridspiegels mit Omega-3 kann ihn um bis zu 50 % senken**
- **Zu den überraschenden Vorteilen gehören die Verringerung der Plaquebildung, ein höheres HDL und ein geringeres Gerinnungsrisiko**

Jüngste Forschungen haben die bedeutende Rolle von Omega-3-Fettsäuren bei der Unterstützung der Herzgesundheit hervorgehoben, einschließlich einiger Vorteile, die vielen vielleicht nicht bekannt sind.

Eine Studie von [UK Biobank](#) untersuchte den Einfluss der regelmäßigen Einnahme von Fischölpräparaten auf das Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Ergebnisse zeigten, dass die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fischöl-Ergänzungsmitteln mit einem um 15 % geringeren Risiko verbunden war, dass sich Vorhofflimmern zu einem Herzinfarkt entwickelt.

Darüber hinaus wurde eine regelmäßige Omega-3-Supplementierung mit einem um 9 % geringeren Sterberisiko bei Personen mit Herzinsuffizienz in Verbindung gebracht.

Weitere Hinweise des [NHS](#) ergaben, dass Omega-3 eine Hypertriglyceridämie wirksam bekämpfen kann, insbesondere durch die Senkung des Triglyceridspiegels um bis zu 20-50 % bei einer Dosis von 3-4 Gramm pro Tag.

Hohe Triglyceride sind ein Grund zur Besorgnis bei Herzkrankheiten, die bekanntlich weltweit die häufigste Todesursache sind - [13 % aller Todesfälle weltweit](#).

Omega-3-Fettsäuren können das Herz auch auf viele andere überraschende Arten schützen. In bestimmten Stärken und Dosen können sie dazu beitragen:

- Verringerung der Bildung von Arterienplaque, die Arteriosklerose verursachen kann.
- Senkung des Blutdrucks - kann das Risiko von Herzinfarkt, Herzversagen und Schlaganfall um [30-40%](#) senken
- Die regelmäßige Einnahme wird mit einer geringeren Blutgerinnung in Verbindung gebracht.
- Ausgleich des Cholesterinspiegels: [In klinischen Studien](#) wurde festgestellt, dass bei Gruppen, die Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, ein Anstieg der großen HDL-Partikel (des guten Cholesterins) zu verzeichnen war.

Durch die Aufnahme von Omega-3 in die Ernährung kann man sein Herz schützen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen verringern.

Charlotte, eine Ernährungsexpertin bei [Nature's Best](#), sagte: „Diese Forschung zeigt, wie wichtig Omega-3-Fettsäuren für eine optimale Herzgesundheit sind. Omega-3-Fettsäuren und ihre Auswirkungen auf die kardiovaskuläre Gesundheit sind seit vielen Jahren ein heftig diskutiertes Thema, aber es zeigt sich, dass sie eine positive Wirkung auf das Herz haben können. Sie tragen nicht nur zur Erhaltung eines normalen Herzens bei, sondern können auch die Triglyceride senken, das Risiko von Herzerkrankungen verringern und sogar den Blutdruck senken. Es ist jedoch zu bedenken, dass die Forschung über die Auswirkungen von Omega-3 auf das Herz noch nicht abgeschlossen ist. Diese Ergebnisse unterstreichen, dass Omega-3-Fettsäuren nicht nur vorteilhaft, sondern aus gutem Grund essenziell sind.“

Foto: https://mma.prnewswire.com/media/2626250/Omega_3_Benefits.jpg

View original content: <https://www.prnewswire.com/news-releases/natures-best-enthullt-die-versteckten-herzvorteile-von-omega-3-302385277.html>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100101524/100929069> abgerufen werden.